

如何有效預防癌症

國泰綜合醫院 健檢中心 護理部編印 著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

在過去的十年間，世界許多國家、衛生與研究機構都提出一些降低或預防癌症發生的建議，一般原則如下列幾項：

■ 控制每日熱量攝取

脂肪、過多的熱量被認為與乳癌、腸癌有關，故攝取均衡飲食，攝取不同種類食物，控制適當體重，是預防癌症的第一步。

■ 適當的運動

規律運動可促進健康、增加生活情趣與活力。對大多數人而言，從事健身運動是安全的，但對有些人如罹患心臟病者，在開始從事運動之前，應先詢問醫師意見，並依其指示辦理。

■ 飲食防癌有妙招

減少脂肪的攝取，每日攝取量不要超過總熱量的30%，增加新鮮蔬菜、水果及整穀類的攝取量，可以有效預防癌症。

胡蘿蔔素	菠菜、胡蘿蔔、南瓜、芥菜、蕃茄（蕃茄可煮熟後食用，以獲得較多的蕃茄紅素）香菜、哈密瓜、芒果、木瓜、柿子
維生素 A	肝臟、牛奶、雞蛋及奶製品
維生素 C	綠菜花、花椰菜、青椒、白花菜、綠蘆筍、菠菜、芥菜、高麗菜、蕃茄、木瓜、柑橘類、哈密瓜、葡萄柚、草莓、芒果、西瓜、鳳梨
十字花科蔬菜	高麗菜、花椰菜、白花菜、青花菜、蘿蔔

■ 增加纖維攝取量：

膳食纖維可增加糞便容積，避免癌症刺激物接觸腸壁，預防大腸癌。另水溶性膳食纖維可增加人體高密度脂蛋白（即好的血脂肪），降低膽固醇及低密度脂蛋白，有效預防心血管疾病。

■ 養成良好生活習慣：

不吸菸、不熬夜、適當飲酒。

■ 預防癌症七妙方

- 戒菸、禁檳榔、少喝酒。
- 少吃動物性脂肪、醃製、燻烤、炸食物。
- 勿吃黃麴毒素污染食物。
- 避免接觸工作環境中的致癌物。
- 多吃穀類、蔬菜等富含纖維食物。
- 適當運動、充分休息、保持良好衛生習慣。
- 癌症前期無徵兆，接受檢查才可靠。

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02) 27082121 轉 8330~8331

我們將竭誠為您服務！

國泰綜合醫院關心您！

AB100.372.2013.12 一修

2023.01 審閱